贈品

道藏立命篇

中國孔學會基隆辦事處啓化堂影印


立命篇

讀立命篇

人稟天地之正氣。陰陽之化育。而有此身。身者形之所寄。而命存於其中焉。命非形不存。形非命不立。苟非立命。何以保其形。而使之長生哉。是故全形惟道。立命惟術。術者何。乃竊天地生生之機。奪陰陽化化之權。顚倒坎離。升沉金木。採鉛運汞。聚氣凝神。鍊就大丹。脩成胎仙。返本還元。歸於無極。形由是全。而命卽於此立矣。四明玄陽子。情躭泉石。志在烟霞。默參丹訣。獨得玄機。道德五千。悟徹性天之趣。金砂二八

潛修黍米之丹。有仙機之活潑。無俗慮之紛紜。優游自在。樂何如之。予過訪焉。見手撰立命篇一卷。備言烹煉次第修養功夫。洩先天之秘籥。爲後學之津梁。雖馭風躡雲。餐霞吞月。代不乏人。若玄陽子眞可謂尙友古人者矣。他日功成蟬蛻。物外逍遙。未始非大羅天上詠霓裳之一人也。敢筆數言。聊以誌嚮慕之意云。


光緒昭陽協洽歲余月穀旦鹿峰山抱拙子謹識

立命篇序

夫人生在世。富貴功名。恰似黃粱之夢。夫妻恩愛。分明綠水之波。光陰如駛。日月如梭。試看古今多少英雄。盡臥北邙山中。思量及此。實可悲也。奈今世人皆爲利名所羈。恩愛所牽。不能解脫。回頭登岸。甘自沉淪苦海。豈知韶光迅速。春秋易逝。分明紅顏轉瞬白首。一朝大限臨頭。父母永別。妻兒分離。斯時雖金玉滿堂。非君所有。而相隨者。惟有一生罪業也。一點眞性。無常引見閻君。爲善者。不過托生良善之家。無非

得個來生福報而已。終不能脫殼登眞作惡者難免披毛戴角之類。而再復人身。豈容易哉。故云千年鐵樹開花易。一失人身萬刼難。若不修大道。奚免輪迴。古之仙者。立勇猛之志。發長遠之心。千難不退。萬魔不改。勤修至藥。鍊就大丹。方能跳出輪迴。超昇天界五行不能陶鑄。閻羅不能管轄。眞所謂逍遙自在。物外神仙。余雖托跡塵寰。而志在修煉。幼自好道。少失怙恃。吾父守虛子。亦好混元眞一之道。忽然一朝長逝。形歸太陰矣。得遺下悟眞篇一帙。乃紫陽仙翁道

成之後而作以示後世。知修煉之有法。書中備陳金丹火候藥物。又得薛道光陸子野上陽子三眞人註之。可謂盡發其蘊。其中秘密天機。何常不露。學人自不窮究耳。余初讀之。玄理奧妙。深不可解。如望洋然。茫茫無緒。然終不忍釋手。時時研究。刻刻細參。甚至廢寢忘飧。夢想寐思。未常離其左右也。後於同治丁卯時。余十有七歲。果然天不負人。忽爾一旦心靈竅開。頓悟玄機。質諸丹經。無不脗合。眞所謂悟一通百。天機了然。始知神仙之道。近在目前。人人皆可學而



立命篇目錄

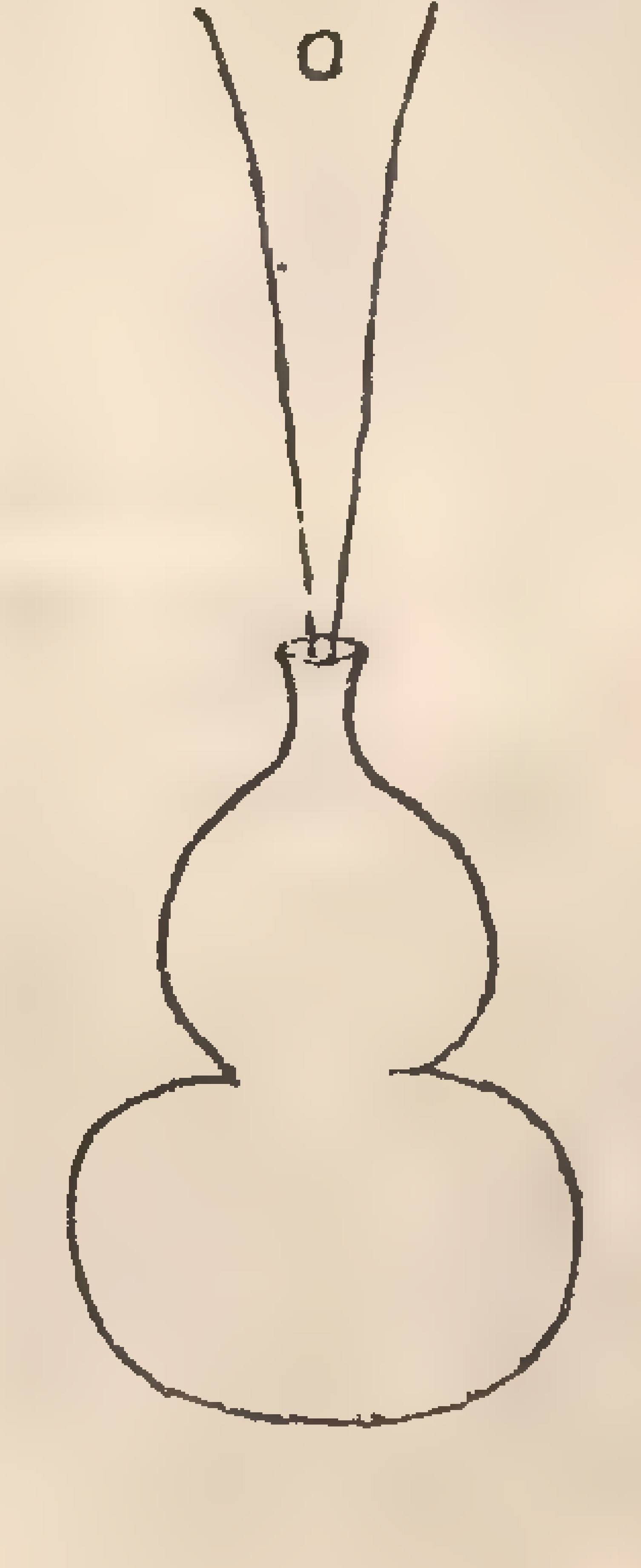
金丹
藥物
火候
爐鼎
玄牝
先天一氣論
一轉　修築丹基
二轉　金水鑄劍

三轉　採藥歸壺
四轉　運火煉丹
五轉　靈丹出爐
六轉　溫養道胎
七轉　調神出殼
八轉　嬰兒乳哺
九轉　面壁還元 附面壁坐禪圖
七言四韻一十六首

金丹圖

二氣陰陽
鍊作團丸
還七返號
金丹自從
一粒來呑
口白日飛
昇生羽翰

一爐火候金丹熟



九轉功成皓月圓

金丹說

金丹乃陰陽之祖氣。天地之造化。鉛虎汞龍。交結而成。號曰九還七返金液大丹。人服成仙。雞餐變鳳。豈虛語哉。夫學人修此金丹。先須築基煉已。則三年煉已純熟。塵心已滅。慾念皆空。不被色魔。所害。方能入室採藥。結丹頭於片晌工夫。無多時日。蓋先天大藥。產於混沌之初。杳冥之間。乃托眞土爲媒引龍驅虎。會合其間。使兩情相投。二氣相啖。互各留戀。行乾坤顚倒之作。用水火旣濟之妙。工逆而收歸於黃庭。中

宮鼎內。則有先天眞種。然後可以起火烹鍊。子進陽火。午退陰符。晝夜抽添。運行不息。奪得天地權衡。竊得陰陽造化。必使爐中之火。無所差殊。則爻象不失。列宿無違。鼎內之丹。漸鍊漸熟。百日功靈。圓明一顆。吞入腹中。遍體生香。頂上光現。足下雲生。翺翔于碧落雲漢之間。逍遙於蓬島三山之外。將來碧海桃熟。豈不自樂。縱然桑田變海。亦屬無憂。身同天地之悠久。與日月之光明。歷刼不壞。而萬古長存。此皆修煉金丹。超凡證聖之果也。

藥物圖

身中本有長生藥
海外原無不死方
若個能將龍虎煮
功成平步上天堂



汞鉛莫向山中覓

龍虎還從身內求

藥物說

夫長生大藥。本人人具足。個個完全。世人皆因於愛河慾海之內。醉生夢死之場。漸漸耗散。不知凝聚之法。欲修金丹之士。須當積精爲先。精足而後氣足。氣足而後神旺。則精氣神三寶充足。可以採藥結胎。夫藥有內外之別。內藥者乃自身中之陰汞也。其性流飛。若非陽鉛制伏。何能凝結一顆黍米之珠哉。所以丹非外藥不成。外藥卽陽鉛是也。生於西南之鄉。曲江之上。虎溪之邊。天地未判之前所種。不論貧富。家

家自有。何分貴賤。人人俱足。至近非遙。不在深山窮谷。而亦不在天上地下。佛經云。不從天降。豈屬地生。即此義也。若採此藥。不必向天地山川之間而尋。當於同類中求之。則不失本來之道矣。

火候圖說

子● 復、火工初用 初九䷗、潛龍勿用。
一陽生、初行火、意要誠、心要定、龍德潛藏、勿宜輕進。

丑● 臨、進火得位 九二䷒、見龍在田、
鼓巽風、運火功、刹那間、滿鼎紅、見龍在田、光遍虛空。

寅◐ 泰 加火守城 九三䷊ 乾日乾乾。
天地交、陰陽均、汞八兩、鉛半斤、花女斂袂、嬰兒

抑從。

卯◓大壯，沐浴重淵 九四䷡或躍或淵。

水制火，金克木，到斯時，宜沐浴，或躍或淵存誠

謹獨

辰◓夬 九五䷪飛龍在天

巳○乾 上九䷀亢龍有悔、

午◡姤 初六䷫履霜堅冰、

未◒遯 六二䷠直以方大、

申◒否 六三䷋含章可貞、

酉◐觀　六四䷓括囊無咎、
汞要飛、鉛要走、至斯時宜謹守、把沒底囊括結
其口

戌◑剝（退火　復位）六五䷖黃裳元吉
虛其心、實其腹、宜靜守、待陽復動、一剎間、周天
數足、

亥●坤（野戰　守靜）上六䷁龍戰於野、
羣陽剝、丹光畢、至精凝、元氣息、收拾居中、黃裳
元吉、

養火

陰既藏，再生陽，到這裏，要隄防若逢野戰、其血玄黃。

古歌曰、聖人傳藥不傳火。火從來火候少人知。夫何謂不傳，非秘而不傳也。蓋採時謂之藥，藥中有火焉。煉時謂之火，火中有藥焉、能知藥而取火，則定裏之丹成。自有不待傳而知之矣，然火候之妙非一。有採藥之候，起火之候。煉丹之候，止火之候。沐浴之候，溫養之候、等類，夫採藥之候，乃陰極靜篤，一陽初動，恍惚

之時。即純陽眞人曰、一陽初動。中宵漏永。魏伯陽眞人曰、晦至朔旦。震來受符。白玉蟾眞人曰、月圓口訣明明語時子心傳果不訛。此皆言採藥之候也。凡煉丹必須子時而起火。則陽氣正生。火力方全。故陳泥丸曰、十二時辰須認子。李虛菴曰、一陽動處初行火。此皆言活子時起火之候也。煉丹之候自子至巳進陽火二百一十六。從午至亥退陰符一百四十四。時逢卯酉。須當沐浴。即陳希夷曰、子午功是火候二時活取無昏晝。一陽復卦子時生。午後一陰生於姤。三

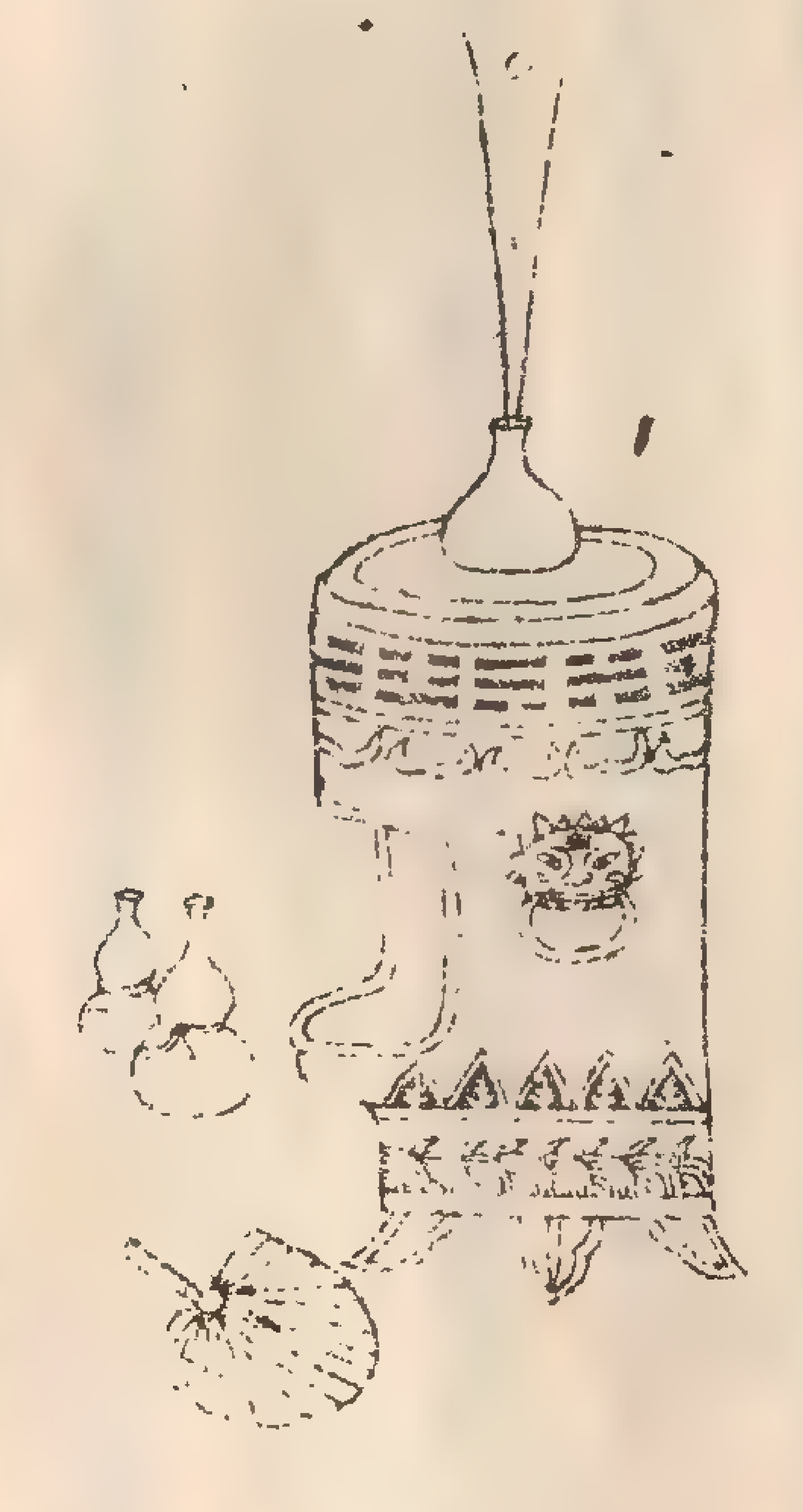
十六又廿四周天度數同相似卯時沐浴酉時同火
候足時休恣意曹還陽眞人曰子午卯酉定眞機顚
倒陰陽三百息鍾離翁曰結丹火候有時刻蕭紫虛
曰乾坤橐籥鼓有數坎離刀圭採有時玉鼎眞人曰
入鼎若無漏刻靈芽不生時候不正有何定其斤兩
升降哉蓋刻漏者乃出入息也陳泥丸曰天上分明
十二時人間分作煉丹程若言刻漏無憑信不會玄
機藥不生金谷野人曰周天息數微微數玉漏寒聲
漏漏符純陽眞人曰安排丹灶煉玄根進退須知卯

酉門。然行火之妙、意不可緊。意緊則火炎、意緩則火寒。勿忘勿助、綿綿若存。如是煉至百日、謂之立基。則精已化氣矣。此皆言小周天煉丹之火候也。正陽老祖曰。丹熟不須行火候、更行火候必傷丹。崔公曰。受氣足、防危凶。火候足、莫傷丹。此言丹成當止火之候也。溫養之候、乃十月道胎之功。既入十月之首、必須用大周天。即純陽眞人曰。從今別鼓沒弦琴。正陽眞人曰。不須行火候、爐裏自溫溫。此皆言大周天溫養之候也。而火候之說、盡在其中矣。

爐鼎圖

偃月爐中
玉蕊生硃
砂鼎內水
銀平只因
火力調和
後種得黃
芽漸長成

玉爐煉就長生藥



金鼎燒成不老丹

爐鼎說

凡鍊金液大丹。必須安爐立鼎。鼎之爲器。非鐵非金。爐之爲器。非玉非石。其爐也。即爲生人之地。產藥之鄉。號曰太乙神爐。又曰偃月爐。其中自有天然眞火。赫赫長紅。欲成煉丹實腹之功。非此不可。蓋此爐乃得天地之正氣。稟陰陽之造化而成。其質本爲坎而化兌。兌復成坤。歷春秋有五千四十八日。則藏經發洩。與天地氣候相通。三日出庚之際。蟾光始現。鉛華滿爐。於此之時。逆而修之。則不失天仙之位。其鼎也。

位列乾宮。身本離質。鼎中有太液之陰。乃眞汞也。非得眞鉛相投。無由變化成丹。而能超凡入聖。此大爐鼎之謂也。小爐鼎者。乃黃庭爲鼎。氣穴爲爐。經絡相連。卽人身百脈交會之處。烹鍊金丹之地也。

玄牝圖

空空虛竅
號玄關一
氣陰陽從
此產未遇
神仙親口
訣教人何
處結還丹

〇

雲散碧空山色靜

鶴歸丹闕月輪孤

玄牝說

夫身中一竅名曰玄牝受氣而生實爲神府三元之所聚精神魂魄會於此穴乃金丹返還之根神仙凝結聖胎之地古人謂之太極之蒂先天之柢造化之源灝氣之門呼吸處既濟鼎歸根竅復命關土釜華池神室曲江命蒂氣穴元海黃庭然其名頗多究而言之無非玄關一竅也然在身中求之外非眼耳口鼻內非六腑五臟老子曰在乾之下坤之上[illegible]之西兌之東坎離水火交媾之鄉人之一身天地之正中

虛閑一穴。空懸黍珠。不依形而立。惟道體而生。似有似無。若亡若存。無內無外。中有乾坤。此竅乃虛無之妙竅。非形質之可窺。在心之下。腎之上。彷彿其內。謂之玄關。先天元氣由此而生。眞息由此而起。所謂冥心。內觀者。觀此竅也。凝神聚氣者。聚於此竅也。

先天一氣論

夫先天一氣乃先於天而有故名先天。所謂先天無形之氣。能生有形之天地。乃是天地之先天也。能生有形之我者。是生我之先天也。故亦曰先天。蓋父母以此氣而育我體。天地以此氣而生萬物。其有形之物。莫不皆從此氣而生。人能逆修此氣。即可謂長生哉。從古上仙。皆得先天之氣而成道者。欲修金丹之士。非此先天不可。所謂先天之氣。無形可窺視而不見。聽而不聞。搏而不得。其在杳冥恍惚之中。杳兮冥

兮中有精兮。精非常精。恍兮惚兮。中有物兮。物非常物。天得之以清。地得之以凝。人得之以靈。然此先天之氣。究謂何物。幽玄莫測。學人無從摸索。我爲玄門通一徑路。使修丹之士。洞達先天之端的。明白一氣之根原。盖夫父母未生我身之前。一片太虛無形之氣。此乃先天也。既生我身之後。此氣被有形之形體。而障蔽隱躍其中。仙家返本還原之法。即取此氣。返於我之本處。而復爲先天之體。夫修丹之士。若不明先天之氣。何能盜得天地靈寶。竊得陰陽造化。修成

黍米之珠哉。學者當知先天之氣。實爲金丹之母。有此眞種。然後可以烹鍊。而凝結聖胎也。

第一轉修築丹基 一名凝神返觀

欲修仙道。先修人道。所謂人道者。須從五倫上起。事君則忠。事親則孝。兄弟友愛。夫婦和順。朋友信義。立身正直。存心慈悲。人道盡而後可以言仙道矣。夫修仙者。以煉丹爲主。其修煉工夫。先須養精築基。仙家修築丹基。使丹來有盤貯之地。鑿開關竅。使丹來無阻礙之途。然必先明丹田。而後有下手工夫。蓋泥丸宮名謂上丹田。其象如口氣穴名謂下丹田。其象如橐中丹田。即是黃庭。以其居口橐之中。故謂之鼎。以

其在金木水火之中。故曰土釜。又曰玄關神室。金鼎玉爐中宮命蔕等類。然其名頗多。無非言此一竅。生則此竅有。死則此竅無。故曰關捩子。築基。在此。煉己在此。結胎在此。溫養在此。沐浴。在此。故總名而曰丹基。未生之前。眞元俱萃於此。神氣妙合。混沌流通。而無呼吸。又何關竅之不開哉。自有生以後。神氣分散。神自爲神。氣自爲氣。神不內凝。氣不內聚。如此。其竅閉如荷包口。而諸關不通。氣始順出。不能逆轉。所以丹田先要聚神氣於中。以爲凝承鉛氣之本。開關丹

來之路故曰築基。蓋神乃精氣之君。神聚則精氣聚。神散則精氣散。然而神在兩目。經曰。機在目是也。其法須子後午前入密室。密室者不欲大明。大明則傷魂。不欲大暗。大暗則傷魄。密者謂遠囂而避風氣也。於是厚鋪坐褥。使體不倦也。彌寬衣帶。使氣不促也。身體疎直。跏趺而坐。使氣不滯也。然後垂簾塞兌。齒叩緊。舌上柱。手握之紋。擠兩膝上。惟用兩目。內視黃庭。精專一志。不容轉瞬。此即凝神入氣穴也。非用意注想之謂。只是神氣相依。不致外馳。如氣吸時。心即

隨之到玄關。氣呼時。心卽隨之到靈臺。蓋觀無所觀照無所照。而亦未常不觀照也。如此三香下。丹田熱氣湧沸。自從尾閭由夾脊雙關玉枕。上至泥丸。從明堂華池十二重樓絳宮。降下丹田。其逆轉脊梁骨。如火一線。滾上頭來。不覺下降。甘露滿口。方是行之久。久則精氣俱凝。鼻氣不出。黃河逆轉。關竅都開。一身之精氣。聚於黃庭之中矣。是名曰築基。實則胎息也。（神歸氣海謂之胎。氣入臍輪謂之息）經曰。內視久視者此也。又曰默叩玄關。千載長存者此也。昔黃帝三月內觀。蓋此道也。

第二轉金水鑄劍 一名鍊己

凡男子自離母腹以來陰消陽長直至二八之年乃爲純乾。陰精未產、陽氣充足、此時若遇明師指示修煉便可入室結胎、不必煉已十六以後陰精漸產、陽氣日消、蓋九三之陽而奔於六二之中乾乃含陰而成離。坤反負陽以成坎。不論走失與不走失而卦象一翻乾體破矣。所以必要煉已完我當初二八之本無少欠缺然後可以結胎不然恐破壞之身、難禁眞火之煉、非徒無益而且有損也。然鍊已必用三年者

蓋陽火五日一候發之而一月有六候一年七十二候積三年所算二百一十六候則乾之策數補足矣一候不足卽非鍊已之全功是當如此而後可全天地之氣運其鍊已工夫當以人身癸生之時爲初一日子時數起至三十時正當初三日巳時然不可於巳時採取當於卯時將盡採取爲是太早則有質而無用太遲則質生亦無用妙哉先後之間此時陰質方盡陽氣正生水淸月白一輪瑩淨當急採之法象震卦☳藥苗正新也經曰三日哉生明契曰三日月

出庚，是也。此乃丹家大火候煉已時用之。然而結胎亦用之，則鼎之先天後天不同耳。此即易云後庚三日結胎之正火候也。正是壬配甲也。初三至初八又爲一候。陽氣發洩在酉後，宜急採之。法象兌卦☱。契曰八日兌行是也。初八至十三又爲一候。陽氣發洩在午中，當急採之。法象乾卦☰。契曰乾滿甲是也。十三至十八又爲一候。陽氣發洩在申初，當急採之法象巽卦☴。契曰巽見平明是也。十八至二十三又爲一候。陽氣發洩在丑初，當急採之。法象艮卦☶。契曰

艮直丙南是也。二十三至二十八又爲一候。陽氣發洩在亥。未嘗急採之法。象坤卦☷。契曰坤乙東方是也。此時正是火虛居戊。所謂先庚三日丁也。悟眞篇云。須要製服覔丁公。盖是言也。此是煉已第一火候正是癸配乙也。二十八至初三又爲一候。如環之無端。始終只此六候轉輪。除此六候外別無火候矣。盖天地尚不出六候外。別無化機。人能違乎。此皆自然之妙。從古上仙莫不秘之。丹經未嘗少洩。我今洩漏盡矣。然此煉已火候。月月皆然。而三年亦不異也。

第三轉採藥歸壺 一名坎離交媾

夫三年煉已純熟，萬緣俱靜，心已寂然，不動，劍已感而遂通，方可入室採藥。採藥者，採天地未判之氣，鍊混沌虛無之精，待彼一陽初動之時，先天眞鉛將至，其時藥苗方新，鉛花正露，一輪蟾光照於西川，當急採之。苟若稍先，則藥嫩氣微，無以配合成丹。稍遲則藥老生質，若質一生，乃後天有形之物，非先天至寶，採之亦無可用。故曰亥子中間得之最眞，斯時也，法坎離顚倒之妙，效金木升沉之用，使水火旣濟，天地

交泰陰陽會合鉛汞相投彼感我應彼動我受各懷眞土採天地之靈氣奪陰陽之造化半個時中息行周天度數而當此之時則我之一身精氣不動只於內腎之下運一點眞汞以迎之則坎內之眞陽歸於離宮而復爲乾體矣當其眞鉛入鼎之時須要驅除雜念奮速精神目視頂門用志不分霎時龍虎交戰造化爭馳雷轟電掣撼動乾坤百脈悚然九宮透徹金晶灌頂銀浪衝天少頃玉鼎湯溫金爐火散黃芽遍地白雪漫天夫唱婦隨龍吟虎嘯陰戀陽魂陽抱

陰魄鉛精汞髓結如黍米凝於黃庭丹鼎之中矣此際玄珠成象正是神仙抽坎塡離顚倒之功即尹眞人曰陽丹結在陰海中猶如坎內一畫同擒來離內溫溫養此是神仙顚倒功蓋夫世人但知順去生人生物之理而誰識得逆來成仙成佛之妙哉

周天火候圖

一爻看過
一爻生抽
添火候絕
思塵陽文
陰武依加
滅一顆還
丹火裏成

一陽動處初行火



六陰靜時覓先天

第四轉運火煉丹 一名鍊精化氣又名小周天

金丹大藥生於杳冥恍惚之間，以法攝之而歸我身。則眞氣既歸我身，必有薰薰如醉之意，滿目春光，一身和暢，然後起火煉丹，惟此金丹，全憑火候成功，晝夜烹煉，勿可毫髮差殊。前轉採得先天眞種，凝結於黃庭丹鼎之中，形如黍米。此謂之結丹，頭須藉火候，漸漸烹鍊，漸漸凝結，則火足藥熟，方成一粒金丹。蓋煉丹之法，當於子時陽氣生而起火，其火候方全。若餘時起火，外火雖行，內符未應，是謂日月失道。陳朝

元曰、十二時辰須認子、張鴻濛還元篇云、十二時中子作頭、搬添運用不停休、須識丹田有物、始可陽爐發火、即恍恍惚惚、其中有物、是物也、其用大矣哉、天地賴以判、萬物賴以出、聖人用之以成道、神仙用之以作丹、即爲生物之祖、大道之根源也、是物將生之謂之活子時、參同契曰、動靜有早晚、故所以稱子時之活也、活子時者、即動機也、一陽動於六陰之下、神仙於此時而作丹、進陽火三十六、法象復☷☳卦、此時言身中陽氣發動之初、如復卦之一陽生也、丑時進

陽火三十六法象䷒臨卦陽氣漸漸開明將欲上升寅時進陽火三十六法象䷊泰卦此時陽氣上升正駕動河車搬歸鼎內不敢停留時也卯爲木旺之地不進陽火沐浴三十六法象䷡大壯身中陽火方半氣候停勻運火至此須防鉛飛汞走故不進火惟沐浴溫養而已辰時進陽火三十六法象䷪夬卦陽氣升上逼近天際巳時進陽火三十六法象䷀乾卦此時陽火盛極其數圓滿陽極則陰生午時退陰符二十四法象䷫姤卦此時陰符下降之

始也。未時退陰符二十四，法象䷠遯卦。陰符漸降漸下。申時退陰符二十四，法象䷋否卦。陰符愈降愈下，猶三陰肅殺之時也。酉為金旺之地，沐浴二十四，法象䷓觀卦。此時身中陰符過半，降而入於丹田。退符至此，須當停符，正防其危險也。戌時退陰符二十四，法象䷖剝卦。陰符將盡。亥時退陰符二十四，法象䷁坤卦。陰符窮極，則寂然不動，反本復靜。此謂之一周天。煉丹之士，當其六陰窮極之時，疊足端坐，塞兌垂簾，含光默默，返照於內，致虛極，守靜篤。

不可以一毫思慮加於其間。當其寂然不動，萬慮俱泯之時，河海靜默，山嶽藏烟，日月停景，璇璣不行，八脈歸源，呼吸俱無。既深入於窈冥之中，竟不知天之為蓋，地之為輿，亦不知世之有人，已之有軀，昏昏默默，如臨萬丈不測之淵。此乃神氣歸根，身心復命，金液凝結之時。其時猶萬物歸根，閉塞成冬，冬雖主藏，而一歲發育之功，實胚胎於此。此特閉藏無跡，人不得見耳。先王此日閉關，商旅不行，以順其天道也。郎呂祖所謂向晦冥息，神氣既已歸根，靜極陽生，迨夫天

機一動自然無中生有變而爲復䷗似此周而復始循環無端如天地之運寒暑如日月之行黃道晝夜往來周流不息上下反覆無有窮已人身首乾而腹坤儼如天地其氣上升下降亦如天地內指通玄秘訣云日月常行赤黃道衆眞學此作還丹其法卽與天地無異然其所以效日月之運用與天地同功者其要在乎任督二脈蓋任督二脈爲一身陰陽之海五氣眞元此爲機會任脈者起於中極之下以上毛際循腹裏上關元至咽喉屬陰之海督脈者起於

下極之腧、並於脊裏、上至風府、入腦上巔、循額至鼻柱、屬陽脈之海。鹿壽長生。五百歲爲白鹿、千歲爲青鹿、蓋能通其督脈也。如龜鶴蟾蜍皆壽千歲、蓋能通其任脈也。人能通此二脈、則百脈皆通、自然周身流轉、無停壅之患、而長生久視之道、斷在此矣。純陽眞人詩曰、時人若要學長生、先是樞機晝夜行。玉芝書云、東轉西流人莫測、地騰天降鬼難知。劉虛谷還丹篇云、下降上升循轂軸、左旋右覆合樞機。翠虛篇云、晝運靈旗夜火芝、抽添運用切防危。王玉陽雲光集

云。斡運內丹憑火候載般烏兎走瓊輪不過皆此道也。佛氏謂之轉法輪。仙家謂之運周天。蓋周身上下陰陽升降之正路也。凡運周天之際須要外除耳目內絶思塵。一點眞神領氣循環。一意馭二氣。更不可起於他念。若稍有他念則氣散於別絡。是空轉無益也。夫周天運火功程夜以繼日。工夫不輟則一日之內百刻之中切忌夢寐之昏迷。須防火候之差失。是以行住坐卧須要念茲在茲。自然火候不致斷缺。陳泥丸曰。行坐寢食總如斯。惟恐火冷丹力遲。奚可須

臾間離哉。所以無一日之可廢，工無一時之可偷怠。漸採漸煉漸凝漸結，如是不過百日，則精不漏而返爲氣矣，謂之立基。鼎內金丹已熟，急宜止火。正陽老祖曰：丹熟不須行火候，更行火候，必傷丹。其金丹將成之時，必有證驗，兩腎如湯煎，膀胱如火熱，丹田暖信，龜縮不舉是也。夫靈龜不舉，方爲金丹有成。如或微動，不可認成，必須火候煉之。若不煆煉，則氣嫩而力微，難以冲關。須待有冲關之景，而後可移。既然有景，火候當止。若再妄行，金丹已成而被火逼散，依然

是個凡夫此當慎之兩眉之間號曰明堂乃陽光發現之處其發現之時恍如掣電虛空生白是也當煉丹之時即有陽光一現之景斯時也火候未全淫根未縮一遇陽生仍當採鍊務期圓滿三百周天之限數而後已限數已滿惟宜入定培養其陽靜候陽光之二現由是於靜定之中眉間又掣電光虛空生白即此陽光二現正是止火之景止火之候也是時三百周天之限數恰恰圓滿龜縮不舉之外景次第呈驗其時縱有動機亦須去其爐火更宜入定以培養

其眞陽靜待陽光之三現。若陽光三現。靈劍倒矣。即如來所謂馬陰藏相。此時眞陽團聚。大藥純乾。金丹已熟。方得陽光三現。光既三現。則氣穴丹鼎之內。已有金丹可取。當用採取之法。運過脊後三關。所謂一箭射透九重鐵鼓。而後還於中宮。自此而前。皆有爲有作。修命之功也。

第五轉靈丹出爐 一名採取過關

前面火候已足，則純陽眞氣凝聚於鼎中。名曰金液還丹。取而服之，以養道胎。丹經曰：馳騁英雄吞一粒，男兒懷了一年胎。夫丹既鍊熟，須用七日採工，始得金丹出爐。丹經曰：七日口授天機是也。卽儒所謂七日天心來復之義。其取金丹之法，宜當入定，而專用眸光之功。陰符經曰：機在目，是也。故世尊曰：心目所在。是以日間用雙眸之光，專視中田，夜間用雙眸之光，守畱不怠。如是以取之，則金丹自出，大藥自生，慧

命經曰靜照者,卽取金丹之正功。不靜則不生,發不照則不出爐。金丹將出爐之際。先有六根震動之景。祇知眼吐金光。耳後風生。鼻有氣搐。身有湧動。腦後有鷲鳴。丹田火珠馳。是爲六種動矣。大率採丹至於三四日間,眞定未定之時。六景卽次第而現。若用工至於五六日間,眞意一定。則金丹已出爐矣。故七日之期,亦大概而言之。金丹旣已出爐,卽宜過關服食。遷入中田。以化陰神。當其未食金丹之先,有蹊路之危險。須防金丹漏泄。夫尾閭界地有四通岐路。上通

心位前通陽關後通尾閭谷道陽關尾閭二竅髓實
呼吸不通而谷道一竅虛而且通乃氣液皆通之熟
路尾閭谷道一虛一實故名下鵲橋乃危險之地自
尾閭關上夾脊關至玉枕三竅與鼻上印堂之類髓
實俱塞呼吸不通鼻下二竅虛而且通乃呼吸往來
之路印堂鼻竅一實一虛故名上鵲橋亦危險之地
切宜預爲防之可憐費盡千辛萬苦煉成金丹至此
廢盡豈不痛乎金丹既成須當過關務先運動河車
而超脫之更當六門不漏以相助其轉軸故下用木

座抵住谷道所以使身根不漏也上用木夾牢封鼻竅所以使鼻根不漏也令兩眼之光勿令外視所以使眼根不漏也凝兩耳之韻勿令外聽所以使耳根不漏也齒唇相合舌抵上腭所以使舌根不漏也一念不生一塵不染所以使意根不漏也既然六根不漏可為防險之至密矣夫金丹之在於氣穴間流動活潑自能飛昇上騰一路皆有晃耀虛白其上騰於心位心位不貯自轉向下田界地而前冲陽關陽關已閉自轉動下田界地而後冲夫尾閭尾閭不通必

自轉動由尾閭而下奔谷道，谷道易開，大藥洩出，則前功廢矣。此下鵲橋之危險也，故務用木座覆棉，取軟坐，抵谷道，其勢上聳，不使金丹大藥下奔，既爲外固之有具，又有內固之法，金丹既冲尾閭不透，自又轉動，而勢又下奔於谷道，其勢纔見下奔，即微微輕撮谷道，以禁之。斯爲內固之至嚴矣。內外如此嚴固，自能保全，不至下奔谷道。祇附尾閭，遇阻而不動，斯時也。若用眞意導引，則失唱隨之機，縱導引則失唱隨之機。縱導引頻頻，終難過關，故有善引之正功焉，

纔見其遇阻不動即一意不生凝神不動動而後引不可引而使動忽又自動冲關即隨其動而有兩相知之微意輕輕引上自然度過尾閭而至夾脊矣關前三竅髓阻不通金丹遇阻不動惟是一念不生凝神不動以待其動忽又自動冲關隨其動機而又兩相知之微意輕輕引上自然度過玉枕直貫頂門向前引下至於印堂印堂髓阻不通自轉動而妄行於鼻之處竅矣若非木夾爲之關鎖豈不洩乎幾乎又廢前功矣此上鵲橋之大危險也故木夾之用不可

不須爲防也。須防有具。則金丹不至於外馳。鼻竅抵附印堂。遇阻而不動矣。惟是一意不生。凝神不動。以待其動。忽又自動。即隨其機而有兩相知之微意。輕輕引下。自然度過印堂。降下十二重樓。猶如服食必入於丹田神室之中。霎時雲騰雨施。電制雷轟。銷成一身之陰。滌除一身之邪。乃爲純陽之體。再加十月溫養之功。則變化通靈。不可盡述云。

第六轉溫養道胎 一名鍊氣化神又名大周天

道胎初凝，必須常常覺照，時時守護，如龍之養珠，女之懷胎。牢關神室，不可使之滲漏，即行大周天之火。以養其胎，蓋前煉丹時，乃用小周天之武火，此養胎時，當用大周天之文火。小周天火候有進退，有沐浴，有度數。大周天無進退，無沐浴，無度數，即純陽眞人曰、從今別鼓沒弦琴，惟此大周天一場大有危險。何也。蓋大周天火候，以無爲爲主。若稍一毫涉於有爲，豈非危險乎。即正陽老祖云：一年沐浴防危險，夫火候

之要全在念意上用功故念不可起念起則火炎意不可散意散則火冷惟要一念不生一意不散含光默默真息綿綿斯謂之火種種相續丹鼎常溫無一息之間斷無毫髮之差殊此乃長養聖胎之真火候也。郎張三丰曰勿忘勿助養靈胎張紫陽曰漫守藥爐看火候但安神息自天然陳泥丸曰火雖有候不須時些子機關我自知廣成子曰丹灶河車休矻矻鶴胎龜息自緜緜白玉蟾曰心入虛無行火候王重陽真人曰胎既凝養以文火安神定息任其自然此

皆言文火之妙也如是守養三月則二氣之動機甚微但微微動於臍輪之處境而已若守至四五月間則二氣因元神之寂照以致食味已盡而皆歸定機元神因二氣之培育以致陽明不昧而得證眞空二氣俱定食性已絕獨存一寂照之元神以爲胎仙之主矣若更守至六七月間不但心不生滅而且昏睡全無守至八九月間寂照已久百脈俱住二氣歸根是時外景頗多或見有奇異等事但以止念掃去萬勿應他應即着魔矣直待十月胎滿神歸大定於是

定能生慧。自有六通之驗矣。六通者。漏盡通。天眼通。天耳通。宿命通。他心通。神境通。是也。蓋天眼通。則能見天上之事。天耳通。則能聞天上之言。宿命通。則能曉前世之因。他心通。則能知未來之事。惟是神境一通。乃識神用事。若不保伏心君。即爲識神所轉。卻自喜其能修能證。而歡喜魔已入於心矣。由是喜言人間之禍福。喜言未來之事機。禍不旋踵而至矣。惟是慧而不用。則能轉識成智。始證胎圓之果也。

第七轉調神出殼

十月胎圓火足神全不可久留於胎故須神念湧出頂門以超內院宜用遷法由中下而遷於上丹田存養存養功純即有出定景到忽於靜定之中見空中雪花紛飛此乃出定之時斯時也即當調神出殼當出不出則滯於法身無神通之變化所謂壽同天地一愚夫耳蓋出神之時離凡軀一二尺慎勿驚恐一切莫認直等一輪金光圓滿即速依然收歸泥丸初出之時或見仙佛菩薩美異之景切不可認此乃魔

之變化若認即着於魔爲魔所誘迷失自軀無歸宿矣須當遂出遂入勿宜遠遊此時元神未老不可輕縱遠出然後養純一七再出又至二七再出至三七再出七七一出此謂之乳養出而爲超脫之景收而爲乳哺之工喻兒出母腹雖具人形不能遠行全藉母恩朝夕侍養而後則能神通廣大矣

第八轉嬰兒乳哺 一名鍊神還虛

夫陽神既出，金丹之道畢矣，蓋此時陽神雖出，尙未老成，如嬰兒之初生，雖具人形，智識未全，須藉母恩朝夕侍養，所以必須三年乳哺，陽神始得老成，乳哺者，將所出之神，收復歸於泥丸，泥丸一宮，本是陽神歸復之地，神既歸復，須藏以玄，玄守以默，默始則藉坤母黃芽以育之，繼則聚天地生氣以哺之，此感彼應，其中自呼自吸，自由自在，若神仙逍遙於無何之鄉，似如來禪定於寂滅之海，雖然，到此地位，須要心

地光明毋令六賊所侵。煩惱所亂。若坐若臥、常施瑩淨之功。時行時止、廣行修持之力、遂得六門不漏、一道常存、如龍養珠、如母育子、不可頃刻暫忘、剎那失照。鍾離翁云、孩兒幼小未成人、須藉慈母養育恩、三年九載人事盡。縱橫天地不由親。此時陽神未壯、譬如嬰兒幼小、必須乳哺。故有乳哺之名。實則靜養也。卽釋所謂禪定寂滅。或一定三年。或一定九載。一點金光眞火收藏於內。日久月深、則凡軀亦化爲氣、神旣妙、而形亦妙矣。

第九轉面壁還元一名鍊虛合道

始則有作採藥鍊丹以修命終於無爲面壁還元以修性此乃性命雙修之道也夫面壁者深居靜室端拱默默一塵不染萬慮俱忘無思無爲任運自如無視無聽抱神以靜直至九載功成形神俱妙跳出五行之外返於無極之先方與太虛同體空空無礙入水火而不害步日月而無影聚則成形散則成氣隱顯莫測變化無窮雖然到此地位還須混俗和光積功立德處凡塵而不同俗流居濁世而莫測行藏行

時時之方便濟人利物作種種之陰功救厄扶困接引後學普度羣生修到三千功滿八百行圓自有丹書宣詔白鶴來迎飛昇金闕朝謁玉京名登紫府位列仙卿九玄七祖天界同登翺翔碧落逍遙蓬瀛此方爲大丈夫功成名遂之日也

面壁坐禪圖

神火化形空色相

性光返照復眞元



虛空圖

不生不滅

無去無來

煉到形神俱妙處

誰知父母未生初

立命篇

七言四韻一十六首

其一

爲度衆生出愛河慇懃作此一篇歌功名富貴黃粱夢夫婦恩情綠水波百歲韶光猶快箭兩輪日月似飛梭可喃世上修行客好把汞鉛兩調和

其二

幼讀悟眞好學仙年方十七悟玄玄才知精氣三分藥始識先天一片圓顚倒陰陽呑海月媾交龍虎飲

甘泉有人會得詩中意飛入蓬萊洞裏天

其三

虎龍遠隔路幾千全仗黃婆一意牽自向海中擒玉兎好從火裏種金蓮蓬山養就長生體慾海鍊成不老仙撒手紅塵登別路踴身直上大羅天

其四

庚方月出半輪明纔見先天一氣生須配陰陽爲匹偶好將嬰姹作親情坎離顛倒人難識天地交通道始成一點眞金憑火熟從茲有路到蓬瀛

其五

大道玄機意最深金鉛木汞別浮沉採尋坎穴幾分白塡補離宮一片陰從此姓名歸紫府於今凡骨化黃金潛身只待功行滿丹詔飛來上碧岑

其六

兌郎白兮震木靑兩情相戀入黃庭虎龍蟠聚丹初熟牛女會交神自靈四象五行全藉土三元一氣莫離丁金丹信道是何物原屬坎中一畫形

其七

大藥生來太極先不產海上并山川家家自有長生
酒箇箇懶修物外緣有質有形非妙道無名無象卽
先天人須人度眞奇巧衣破衣塡理亦然

其八

順生萬物逆成仙妙訣從來豈浪傳父母生前窮至
道乾坤交後結胎圓蟾光朗照西川地兎魄返居北
斗天三五一輪金水足佇看明月出深淵

其九

時人若要學飛仙先奪陰陽造化權水火爐中烹日

月坎離鼎內别坤乾青衣姹女駕龍出白面郎君跨
虎顛丹熟自然光赫赫圓明一顆法無邊

其十

潭底老龍鎭日眠莫教飛上碧瑤天泉分坎腹金鉛
現月白山頭大藥鮮子午抽添行火候陰陽呼吸運
眞銓用工晝夜勤烹煉從此靈丹漸漸圓

十一

陰極陽生正子時曲江有藥可採之搜尋虎穴千金
寶栽接龍宮五色芝酒熟鄰家憑我醉花開隔徑與

誰知一朝收得先天種男腹懷胎莫笑癡

十二

金烏玉兎各東西遠隔天樞道不齊戊己爲媒能勾合陰陽相會作夫妻龍香虎髓產眞寶汞得金華出污泥一點靈光通世界衆仙共慶赴瑤池

十三

金鼎安排養玄英大藥無非神氣精起火晨昏須認候封爐卯酉細分程玉壺滴滴定消息丹竈溫溫耕甲庚十月聖胎功滿足陽神脫殼上瑤京



十四

一粒還丹功最深登雲有路復何尋脫離塵網歸蓬島跳出樊籠入上林要學神仙無別訣鍊烹同類水中金天機玄妙我都洩幾箇凡夫向道心

十五

滄海桑田多變更莫如訪道去修行須知世事猶棋局堪笑人生不夢驚若是君身無俗骨何妨燒藥學長生爐烹九轉靈丹熟穩跨翔鸞入太清

十六

今得人身豈偶然須知前世種因緣回頭早出紅塵
界立腳休墮苦海邊一顆金丹雲外路九年面壁静
中禪功成跨鶴昇天去留得姓名萬古傳

立命篇

翻印者：黃　瑾
印贈者：王晉岑
承印者：平陽印刷製版所
台北市南京西路一〇七巷四八號
電話：五四一六三八六號
中華民國六十七年三月